

Slăbim cu produsele "ZERO ZAHĂR"? Iată ce spune nutriționistul Mihaela Bilic

By Ana Vlad - 18/07/2024



Mulți sunt cei care au ales să mănânce relaxați dulciuri pe care scrie "ZERO zahăr" crezând că au zero calorii. Nutriționista Mihaela Bilic afirmă că aceasta este o foarte mare păcăleală.

Unul dintre cei mai renumiți medici nutriționiști din țara noastră, Mihaela Bilic, explică, într-o postare publicată pe pagina de Facebook, un aspect important legat de produsele alimentare etichetate ca având "zero zahăr". Ea a subliniat că, deși aceste dulciuri nu conțin zahăr, ele pot fi bogate în calorii.



”Chiar dacă scrie “zero” zahăr, conțin multe calorii!!

Foarte mulți consumatori mănâncă relaxați dulciuri pe care scrie ZERO zahăr cu credința că au zero calorii. Fals, greșit, e o mare păcăleală!!

Industria alimentară a înțeles că vrem să evităm zahărul și atunci a pus pe piață o gamă întreaga de produse cu maltitol. Care este un alcool de zahăr cu 30% mai puține calorii. Se absoarbe mai lent în sânge și nu crește brusc glicemia, e recomandat pentru diabetici, nu pentru slăbit. Doar că producătorii se folosesc de această găselniță și scriu mare pe etichetă zero zahăr!

Cine are răbdare și ochi buni ca să citească eticheta? Dacă am face asta, am observa cu stupeoare că numărul de calorii este identic cu al produselor cu zahăr clasic! Eu nu m-am lăsat și iată ce am aflat: biscuiții au 430 cal/100g, ciocolata 480 cal, iar napolitanele 460, adică 100 cal/bucată ...ceea ce este enorm pentru un produs care se vrea fără zahăr

Despre ingrediente nu mai vorbim, între 30 și 40% maltitol, ulei de palmier din plin și un gust dubios. Nu e de mirare că oamenii evită produsele cu îndulcitori!

Atenție, nu sunt acei îndulcitori sintetici care se foloseau pe vremuri, adică zaharină și aspartam. Culmea este că acei îndulcitori chiar au 0 cal și singurele produse în care îi găsiți sunt băuturile răcoritoare. În produsele făinoase și-n ciocolată se pun alcooli de zahăr, care se numesc tot îndulcitori- se creează confuzia și iluzia că produsele ar fi pentru slăbit. Nu picați în această capcană, mai bine consumați o porție mică din dulciurile clasice, cu gust bun. Cât despre alcoolii de zahăr de tipul maltitol și xylitol, ei sunt de ajutor în guma de mestecat, au efect de protecție împotriva cariilor dentare. În afară de sucul ZERO, nu va amăgiți crezând că există deserturi ZERO. Cheltuială de pomană și rezultat ZERO asupra siluetei”, **a transmis Mihaela Bilic pe pagina de Facebook.**

Foto descriptiv. Sursă foto: unsplash.com și Facebook Mihaela Bilic.

Citiți, de asemenea, pe anchetaonline.ro:

<https://anchetaonline.ro/campionatul-european-baschet-u20-cristian-gentea-intalneste-oficialii-fiba-echipele-participante-177209/>

Original article:

<https://anchetaonline.ro/slabim-produsele-zero-zahar-iata-spune-nutritionistul-mihaela-bilic-177221/>